

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

SAĞLIKLI BESLENME

- Lise -

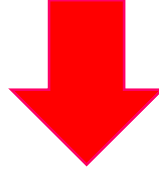
Eğitim Hedefleri:

- Ergenlikte beslenmenin önemini kavrayabilme,
- Beslenme, yeterli ve dengeli beslenme kavramlarını öğrenebilme
- Sağlıklı beslenmenin önemini kavrayabilme
- Besin ögelerini öğrenebilme
- Besin gruplarını öğrenebilme
- Sağlıklı beslenmede güncel ve pratik önerileri öğrenebilme
- Sağlıksız beslenmenin neden olabileceği sağlık sorunlarını öğrenebilme,
- Obezitenin (şişmanlık) ne olduğu, nasıl belirlenebileceği ve nasıl değerlendirilebileceğini öğrenebilme,
- Obezitenin nedenlerini ve yol açtığı sağlık problemlerini sayabilme,

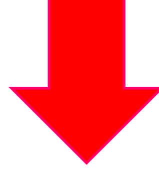
Ergenlikte Beslenmenin Önemi



Ergenlikte büyüme hızlıdır



Hızlı büyüme ve gelişme
enerji ve besin öğelerine ihtiyacı arttırır





Sağlıklı besin seçimi

büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkilemektedir



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Ergenlikte Beslenmenin Önemi

- Yaşam boyu sürecek davranış ve alışkanlıklar kazanmaya devam edilmektedir

- Hastalıklardan korunmak ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için **yeterli ve dengeli beslenmek** gerekir





Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Beslenme nedir?

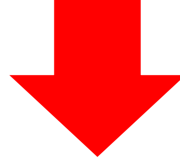
Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır

Yeterli ve dengeli beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan **enerji ve besin öğelerinin** her birinin **yeterli miktarlarda alınması** ve vücutta **uygun şekilde kullanılması**dır



Sağlıklı beslenme = Optimal beslenme = Yeterli ve dengeli beslenme



Yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme,

üretkenlik, sağlık ve iyi hal için

anne karnında başlayarak

bebeklik, çocukluk, adolesan ve yetişkin çağından yaşlılığa kadar olan

tüm yaşam süreçlerinde gereklidir

Besin öğesi nedir, besin ögeleri nelerdir?

- Besin ögeleri besinlerin yapı taşıdır
- Vücut bileşimimiz besin öğelerinden oluşur
- Organların düzenli çalışabilmesi ve günlük işlerin sağlıklı sürdürebilmesi için

  → ***besin öğelerinin her birinden her gün alınması gerekir***

- Besin ögeleri şu şekildedir;

  -Karbonhidratlar
  -Proteinler
  -Yağlar
  -Vitaminler
  -Mineraller
  -Su



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Karbonhidratlar

- Besinlerde en çok bulunan besin ögesidir
- Vücudun harcadığı enerjinin büyük bölümünü sağlar
- Sindirim sonrası kanda glukoz olarak bulunur
- Karbonhidratlar karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanır
- Günlük fazla alınan karbonhidrat yağa dönüşerek depolanır

Basit karbonhidratlar ya da basit şekerler toz şeker/çay şekeridir

Basit karbonhidratlardan uzak durmamızda, tüketmememizde yarar var





Yağlar

- En fazla enerji veren besin öğesidir
- Sindirim sisteminde yağ asitlerine ayrılarak emilir
  - Bir kısmı enerji için kullanılır
  - Bir kısmı depo yağ olarak kullanılır
  - Diğerleri de vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılır
- Bazı vitaminlerin emilim ve taşınmasında görev alırlar!

Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar;

- Sıvı yağlar → zeytin, ayçiçeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilir
- Katı yağlar → iç yağı, kuyruk yağı, margarin ve tereyağıdır

Ayrıca bütün hayvansal besinlerin içinde de katı yağlar bulunur!

Proteinler

- Hücrelerin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır
- Hücreler sürekli olarak değişip yenilendiğinden vücutta protein depo miktarı çok azdır
  - *Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak yiyeceklerin içinde bulunan proteinlerdir!*
- Proteinler sindirim sisteminde yapı taşlarını oluşturan amino asitlere ayrılır
- Büyüme ve gelişme ile doku ve organlardaki hücrelerin yapımında gereklidir
- Vücudu hastalıklara karşı koruyan savunma sistemi için gereklidir

Vitaminler

- Vücutta;
  - enerji metabolizmasında
  - kan yapımında
  - bağışıklık sisteminde
  - kemik oluşumunda
  - vücut hücre hasarının önlenmesinde, hücrelerin normal çalışmasını yürütmesinde ve zararlı bazı maddelerinin etkilerinin azaltılmasında (antioksidan) yer alırlar

Vitaminler ikiye ayrılır;

1- Yağda çözünen vitaminler

✓ **A, D, E, K vitamini**

2- Suda çözünen vitaminler

✓ **B grubu ve C vitamini**

Mineraller

- Vücudun çeşitli organları içinde yer alırlar
- Vücut çalışmasında önemli işlevleri vardır
  - Kalsiyum, fosfor, magnezyum gibi mineraller iskelet ve diş yapısında yer alır
  - Demir, kobalt gibi mineraller kan yapımında rol alır
  - Çinko ise bağışıklık sistemi için önemlidir



Su

Sıvı gereksinimimizi;

- ✓ İçtiğimiz su
- ✓ Yiyecek ve içeceklerdeki su
- ✓ Yiyeceklerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan karşılarız

Vücudumuza aldığımız su;

- × İdrar, ter, dışkıyla atılır
- × Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz.
- × Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar

Günlük olarak kaybettiğimiz miktarı karşılayacak kadar sıvı almadığımızda vücut hücrelerimizin çalışması aksar!

Besinlerin sınıflandırılması / Besin grupları

İçerdikleri besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler 5 grupta toplanır:

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu
3. Sebzeler grubu
4. Meyveler grubu
5. Ekmek ve tahıllar grubu









1. Süt ve ürünleri grubu

- Süt
- Yoğurt
- Peynirler
  - beyaz peynir, kaşar peynir gibi
- Ayran
- Kefir
- Sütlü tatlılar
  - sütlaç, dondurma gibi



- *Protein*
- *Kalsiyum*
- *Fosfor*
- *Çinko*
- *B_1, B_2, B_6, B_{12} ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır*

2. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubu

- Et
- Tavuk
- Balık
- Yumurta
- Kurubaklagiller
  - mercimek, fasulye, nohut gibi
- Yağlı tohumlar
  - ceviz, fındık, badem gibi



- *Protein*
- *Demir*
- *Çinko*
- *Fosfor*
- *Magnezyum gibi mineraller ile*
- *B_1, B_6, B_{12} ve A vitamini kaynağıdır*
  - *B_{12} vitamini ise sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur*

3. Sebzeler grubu

Tüm sebzeler 😄

- *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur*
- *Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir*
  - *özellikle folat (folik asit)*
  - *A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten*
  - *E, C, B_2 vitamini*
  - *kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum*
- *Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir*

4. Meyveler grubu

Tüm meyveler 

- *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur*
- *Mineraller ve vitaminler bakımından zengindir*
  - *özellikle folat (folik asit)*
  - *A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten*
  - *E, C, B_2 vitamini*
  - *kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum*
- *Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir*







5. Ekmek ve tahıllar grubu

- Ekmekler
- Tahıllar
  - Bulgur, pirinç, yulaf, arpa vb.
  - Makarna, erişte, kuskus vb.
  - Kahvaltılık tahıllar



- *Karbonhidrat*
- *Posa (lif)*
- *E, B grubu vitaminler (B12 dışındakiler) zengindir*
- *Özellikler B1 vitamini için iyi kaynaktır*
- *Tam tahıllar rafine tahıllardan daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlar.*



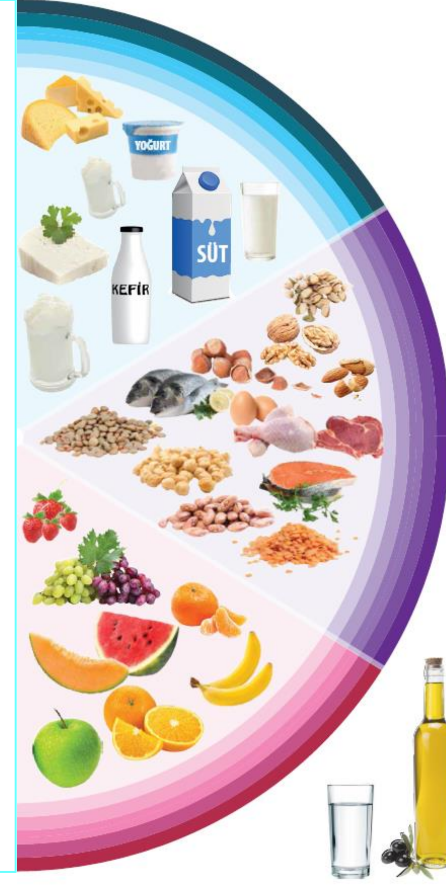








Sağlıklı Beslenmek İçin Güncel ve Pratik Öneriler





Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir

- Her gün erken kalkılmalıdır → saat 9.00'u geçmeden yapılacak bir kahvaltı ile güne başlanması önerilir



UNUTULMAMALIDIR Kİ
kahvaltı en önemli öğündür



- Günde 3 ana öğüne ek olarak 2-3 ara öğün tüketilebilir



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Sağlıklı ‘ara öğün’ örnekleri

1 kutu sade süt
1 küçük boy elma

1 kibrit kutusu beyaz peynir
1 orta dilim ekmek
Söğüş (yağsız)

1 kutu ayran
2-3 adet kepekli galeta

1 avuç fındık içi
1 kupa süt (şekersiz)

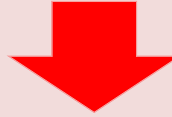
4 adet kuru kayısı
1 su bardağı yoğurt (kaymaksız)



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır

Aynı besin grubunda yer alan besinlerin
besin öğesi içerikleri
birbiriyle aynı değildir!



yalnızca
5 temel besin grubunun çeşitliliği değil,
aynı grupta yer alan
besinlerin de çeşitliliği sağlanmalıdır!

Örneğin;

- Bir öğünde kırmızı et tükettiyseniz diğer öğünlerde tavuk, balık, yumurta veya kuru baklagillerden tercih yapabilirsiniz
    - Kırmızı et, tavuk ve balık etine göre demirden daha zengindir. Tavuk ve balık etinin toplam yağ ve doymuş yağ içeriği daha azdır. Kurubaklagiller, kırmızı et kadar protein ve demir içerir…





Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI

Ekmek ve tahıllar grubu

Süt ve ürünleri grubu

Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiler ile yağlı tohumlar grubu

Fiziksel aktivite figürü





Sebzeler grubu

Meyveler grubu

Her öğünde her besin grubundan tüketmeliyiz

Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir

Antioksidanlar sayesinde;
hastalıkların gelişim riski azaltılabilir,
vücut direnci arttırılabilir

- Günde en az 5 porsiyon taze sebze ve meyve tüketilmelidir

Sebze ve Meyveler	***1 Porsiyon Ölçüsü***
Elma, portakal, şeftali, muz vb.	1 orta boy
Kiraz, vişne, üzüm, böğürtlen, dut vb.	1 küçük kase
Armut, ayva	1 küçük boy
Çilek	15 orta boy
Kavun, karpuz	1 ince dilim
Domates, salatalık, ıspanak, pazı, semizotu, brokoli, bamya, taze fasulye, kabak, enginar, Brüksel lahanası, soğan, kereviz, lahana, karnabahar, pancar, kırmızı biber, patlıcan, pırasa, mantar	1 kupa
Kıvırcık, marul, ıceberg, tere, roka, nane, maydanoz vb. salata yeşillikleri	2 kupa

Çeşitliliğin sağlanabilmesi için;

- Örneğin; bir öğünde sebze grubundan yeşil yapraklılar seçildiyse, diğer öğünde sarı-kırmızı sebzelerden seçim yapılmalıdır
  - Ispanak, marul, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeler folik asitten, havuç A vitamininden zengin iken karnabahar, yeşil biber, lahana, domates, C vitamininden zengindir…





Günlük tüketilecek en az 5 porsiyon sebze - meyvenin



En az 2.5-3 porsiyonu sebze



2-3 porsiyonu meyve

olmalıdır

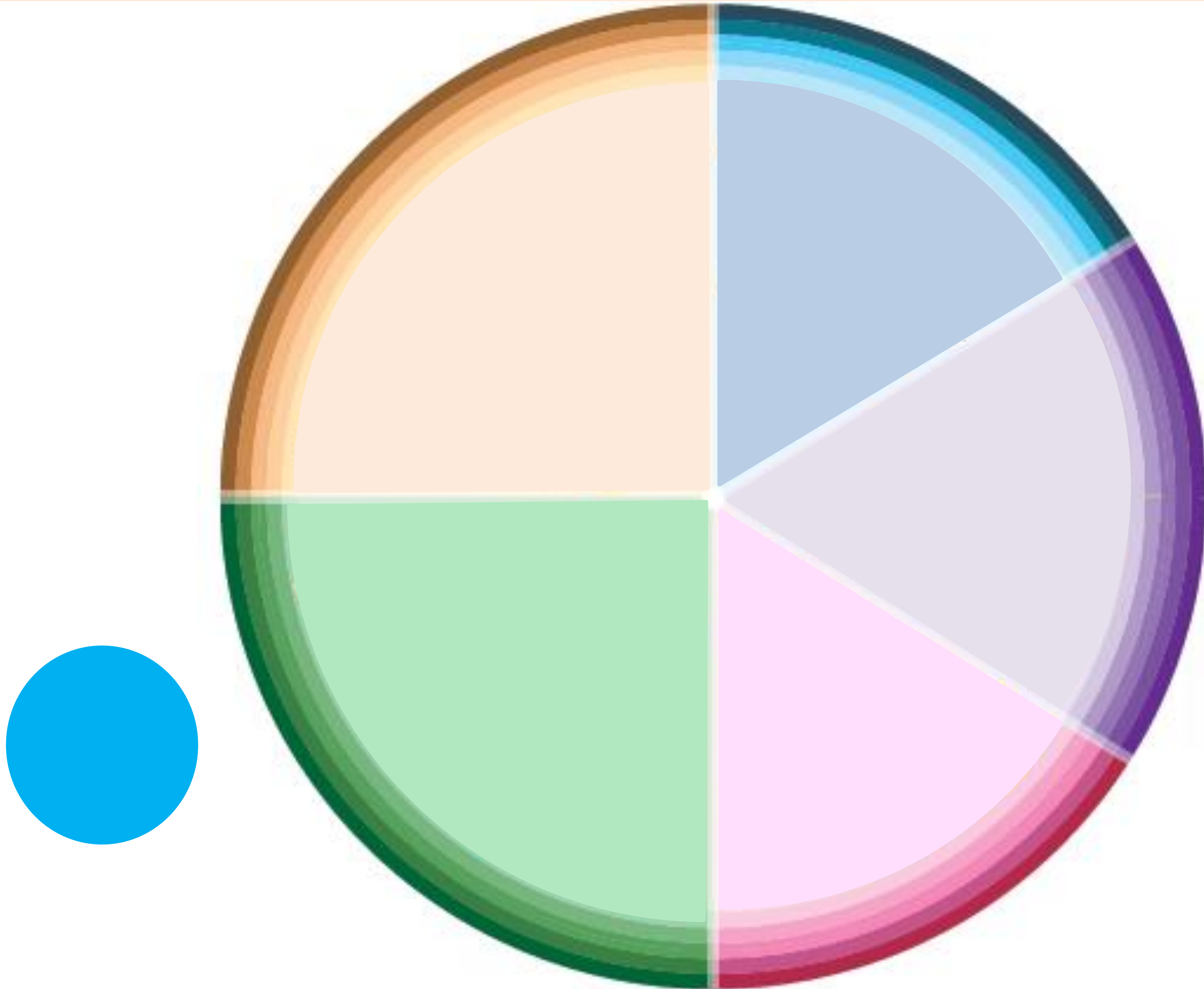
Sebze ve meyvelerin kendi içlerinde de en az 2 porsiyonunun;

- **Sebzelerde** → Yeşil yapraklı sebze (ıspanak, brokoli gibi) veya domates gibi diğer sebzeler olarak
- **Meyvelerde** → Portakal, limon gibi turunçgiller veya antioksidanlardan zengin diğer meyveler olarak tüketilmesi önerilir.





SAĞLIKLI YEMEK TABAĞIMIZI HAZIRLAYALIM



Şeker tüketimi azaltılmalıdır

- Şekersiz ya da az şekerli gıdalar tercih edebilir
- Toz şeker gibi rafine şekerleri, tatlılar ve şekerli içecekleri tüketilmeyebilir/tüketim azaltılabilir



Tatlı bir gıda istendiğinde;

- Taze meyve veya küçük bir bardak taze sıkılmış meyve suyu tüketilebilir ☺
- Kuru meyve tercih edilebilir ☺
- Şekersiz veya az miktar pekmez/reçelle yapılmış hoşaf/komposto tüketilebilir ☺
- Şekersiz hazırlanan sütlü ve meyveli tatlılar tercih edilebilir ☺
- Ev yapımı küçük bir parça tam tahıl unu ile yapılmış meyveli, pekmezli ince bir dilim kek tercih edilebilir ☺

Günlük tuz alımı azaltılmalıdır



Besinlerimizin doğal olarak içerdiği tuz dahil
1 tepeleme çay kaşığını (5 gram) geçmemelidir
Kullanılan tuz İYOTLU olmalıdır

Aşırı tuz içeren gıdalar

- Hazır soslar
  - Soya, ketçap, tartar, barbekü, hardal, salsa, makarna sosu vb.
- Atıştırmalık ürünler
  - Cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır vb.
- Tuzlanmış kuruyemişler
  - Fındık, fıstık, ceviz, badem, kavurga, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.
- Turşu ve salamura besinler (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri
- Aromalı/aromasız, doğal/yapay, gazlı/gazsız mineralli içecekler
- Geleneksel olarak evde hazırlanan
  - Turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb.

Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır

Günde en az 2-2,5 lt sıvı = 10-12 bardak sıvının
8-10 bardağını "SU" olarak tüketilmesine özen gösterilmelidir





Sıvı alımını arttırmak için;

- Öğünlerde ve/veya öğün aralarında → su içilebilir
- Kolalı, gazlı içecekler ve hazır meyve suları yerine → su, taze sıkılmış meyve suyu, süt, kefir, ayran, doğal mineralli maden suyu (sade) vb. tüketimi tercih edilebilir
- Dışarı çıkarken → yanına su alınabilir
- Öğünlerde sıcak/soğuk çorbalar hazırlanabilir



Gıda satın alınırken etiket bilgileri okunmalıdır

- Son kullanma tarihi (SKT) veya tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) okunmalı ve kullanma/tüketim tarihi geçmemiş ürün satın alınmalıdır
- «İçindekiler» kısmına dikkat edilmelidir. Özellikle;
  - Tuz
  - Eklenmiş şeker / ilave şeker
  - Doymuş yağ
  - Trans yağ
  - Sodyum (Na)

miktar ve içerikleri iyi bir şekilde okunarak sağlıklı gıda tercihi yapılmalıdır

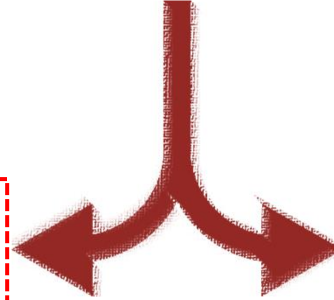




Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Unutmayalım!
Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların temeli okul çağında atılır!

Yeterli ve dengeli beslenme ve sağlıklı besin seçimi sayesinde hatalı beslenme alışkanlıkları ile ilgili olan;

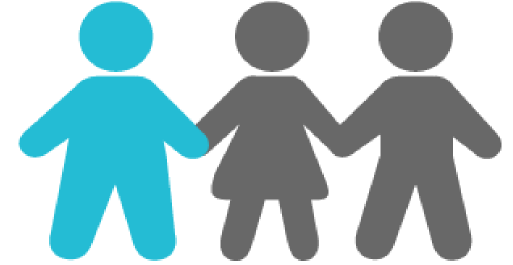


Anoreksia nervoza, bulumia nervoza gibi sağlık sorunlarının önüne geçilebilir

Obezitenin (şişmanlık) önüne geçilebilir

Obezite (şişmanlık) nedir?

Obezite → Vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesidir



Obezite nasıl belirlenir?

- Yaygın olarak Beden Kütle İndeksi (BKİ) kullanılır

BKİ: *Bireyin vücut ağırlığının(kg) boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine bölünmesi ile (BKİ=kg/m²) elde edilen değer*



$$\text{BKİ}(kg/m^2) = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{(\text{Boy uzunluğu (m)})^2}$$



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

BKİ Değerlendirmesi nasıl olur?

- Dünya Sağlık Örgütü'nün standartlaştırdığı yüzdelik kesişim noktalarına göre değerlendirilir

12-18 Yaş Çocuk ve Gençlerde Yaşa Göre BKİ (kg/m²)

	Kız					Erkek				
	Persentil (yüzdelik kesişim noktaları)					Persentil (yüzdelik kesişim noktaları)				
Yıl : Ay	3.	15.	50.	85.	97.	3.	15.	50.	85.	97.
12 : 0	14.6	15.9	18.0	20.9	24.4	14.6	15.7	17.5	20.1	23.1
12 : 6	14.8	16.2	18.4	21.4	25.0	14.8	16.0	17.9	20.5	23.6
13 : 0	15.1	16.5	18.8	21.9	25.6	15.1	16.3	18.2	20.9	24.2
13 : 6	15.4	16.9	19.2	22.4	26.1	15.4	16.6	18.6	21.4	24.8
14 : 0	15.6	17.2	19.6	22.9	26.7	15.6	16.9	19.0	21.9	25.3
14 : 6	15.9	17.4	19.9	23.3	27.1	15.9	17.3	19.4	22.4	25.8
15 : 0	16.1	17.7	20.2	23.7	27.6	16.2	17.6	19.8	22.8	26.4
15 : 6	16.2	17.9	20.5	24.0	27.9	16.4	17.9	20.1	23.2	26.8
16 : 0	16.4	18.1	20.7	24.2	28.2	16.7	18.2	20.5	23.7	27.3
16 : 6	16.5	18.2	20.9	24.5	28.4	16.9	18.5	20.8	24.0	27.7
17 : 0	16.6	18.3	21.0	24.7	28.6	17.1	18.7	21.1	24.4	28.0
17 : 6	16.6	18.4	21.2	24.8	28.8	17.3	18.9	21.4	24.7	28.4
18 : 0	16.7	18.5	21.3	24.9	28.9	17.5	19.2	21.7	25.0	28.6
18 : 6	16.7	18.5	21.3	25.0	29.0	17.6	19.4	22.0	25.3	28.9
19 : 0	16.7	18.6	21.4	25.1	29.0	17.8	19.5	22.2	25.6	29.1

normal | fazla kilolu | obez (Kız)

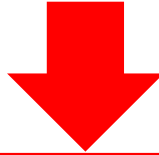
normal | fazla kilolu | obez (Erkek)



Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

İnternetten BKİ Değerlendirmesi için;

- Sağlık Bakanlığı'nın internet sitesinden hesaplanması ve yorumlanması için aşağıdaki uzantıdan yararlanılabilir.



https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html

HSGM Anasayfa

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı
T.C. Sağlık Bakanlığı

ANASAYFA | BAŞKANLIĞIMIZ | YAYINLAR | HABERLER | SIKÇA SORULAR SORULAR | İLETİŞİM

Hesaplamalar

Beden Kitle İndeksi

Çocuk Beden Kitle İndeksi | Yetişkin Beden Kitle İndeksi | Bel Çevresi Risk Saptama | Aktiviteye Göre Harcanan Enerji

Yetişkin Beden Kitle İndeksi

Vücut Ağırlığı (kg) : Örnek: 50
Boy Uzunluğu (cm) : Örnek :170
Hesapla



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Obezitenin nedenleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik yatkınlık

Değiştirilemez



- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel durum
- Psikolojik problemler
- Hormonal ve metabolik etmenler

Değiştirilebilir



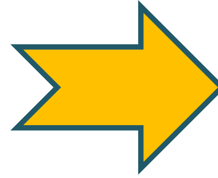
Obezitenin neden olduğu sağlık problemleri

- Tip II diyabet
- İnsülin direnci
- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi
- Karaciğer yağlanması
- Metabolik sendrom
- Astım
- Solunum güçlüğü
- Uyku apnesi
- Osteoartrit
- Felç
- Kas iskelet sistemi hastalıkları
- Menstruasyon düzensizlikleri
- Gebelik komplikasyonları
- Ameliyat risklerinin artması
- Bazı kanser türleri
  - Yumurtalık, meme, kolon, prostat vb.
- Safra kesesi hastalıkları
- Hormon bozuklukları
- Psikolojik problemler
  - Gece yeme sendromu
  - Blumia nervoza
  - Anoreksia nervoza
  - Tıkanırcasına yeme vb.
- Toplumsal uyumsuzluk



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Yeterli ve dengeli beslenerek ve düzenli fiziksel aktivite yaparak



Sağlıklı bir genç ve ileride sağlıklı bir yetişkin olmak elinizde



Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

yeterli ve dengeli beslenelim mutlu yaşayalım



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Materyali Hazırlayanlar
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN
Dyt. H. Berna KARAKAŞ
Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN
Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN